

دراسة تحليلية لبعض المظاهر الفسيولوجية والانفعالات النفسية
لدى لاعبات ألعاب القوى بالدورة السادسة لرياضة المرأة
بمجلس التعاون لدول الخليج العربية

د. أمل حادي الشريفي د. سنابل بدر الخلف د. فاطمة علام حسين

مقدمة البحث وأهميته:

إن التدريب الرياضي من العمليات التربوية التي تخضع في جوهرها لقوانين ومبادئ العلوم الطبيعية، والتي تهدف إلى إعداد الفرد للوصول به إلى أعلى مستوى رياضي تسمح به قدراته واستعداداته في نوع النشاط الذي يتخصص فيه والذي يمارسه بمحض إرادته، كما أنه يعتمد أساساً على إخضاع الفرد الرياضي لأنواع من الضغوط البدنية والنفسية المختلفة والتي تؤدي وفق تخطيط خاص يهدف في النهاية إلى أن يتكيف الفرد الرياضي لها بصورة تجعله قادراً على إنجازها بالطريقة المناسبة أثناء المسابقات والمنافسات الرياضية.

ويهتم التدريب الرياضي بما يسمى برياضة المستويات العالمية أو رياضة البطولات، ويجب أن نضع في اعتبارنا أن التخصص في نوع أو مسابقة رياضية معينة يعتبر من أهم السمات التي تميز التدريب الرياضي حيث لا يمكن للفرد الوصول للمستوى العالي في أكثر من نشاط رياضي واحد، هذا وقد أصبحت الموهبة الرياضية دون ارتباطها بالتدريب العلمي الحديث لا تكفي للوصول إلى البطولة الرياضية وإنما تعتبر أساساً يمكن عن طريق تطورها باستخدام التدريب العلمي الوصول بها إلى أعلى المستويات الرياضية.

كما يعتبر الإعداد النفسي للرياضيين عامة ولمتسابقين ألعاب القوى خاصة مكوناً هاماً وأساسياً حيث يسهم إسهاماً إيجابياً وفعالاً بالتقدم بالمستوى الرقمي، ويتضمن الإعداد النفسي تهيئة المتسابقين وتجهيزهم وتنمية الدوافع والاتجاهات الإيجابية لديهم نحو المسابقة مع كسر عامل الخوف منها، هذا بالإضافة إلى الإعداد القصير المدى والذي يسبق المسابقة إما بوقت قصير أو قبل المنافسة مباشرة والتي يجب أن يعد لها المتسابق وعلى ذلك يجب أن يسير الإعداد النفسي جنباً إلى جنب مع كل من الإعداد البدني والمهاري حتى تكتمل المكونات الرئيسية للمستوى، وعلى ذلك فتدريب المتسابق على السمات الإرادية الخاصة كالمثابرة والشجاعة وضبط النفس والتصميم وقوة الإرادة والتخلي بروح الكفاح من السمات الواجب غرسها وتنميتها عند لاعبي ألعاب القوى. (18)

ويوضح مجدي عبدالنبي (2017) أن اللاعب الرياضي يكتسب أثناء تفاعله المستمر مع بيئته وأثناء العمليات التي يقوم بها كالتدريب والمنافسات وعلاقاته مع الأشخاص والأحداث والأشياء وحتى مع ذاته الشعور أو الإحساس بالفرح أو الحماس أو السرور وأحياناً أخرى تكسبه الشعور بالقلق أو التوتر أو الانزعاج لسبب أو لآخر وهذه كلها عبارة عن خبرات شعورية ذاتية يعيشها اللاعب الرياضي تسمى انفعالات Emotions، الانفعال له جانب شعوري ذاتي يشير إلى الحركات التعبيرية كتعبيرات الوجه والأطراف والجسم مثلاً والتغيرات العضوية المصاحبة للانفعال كسرعة دقات القلب وسرعة التنفس، وفي ضوء ذلك يمكن تعريف الانفعال على أنه حالة شعورية ذاتية في الكائن الحي تصحبها تغيرات فسيولوجية داخلية ومظاهر تعبيرية خارجية قد تعبر غالباً عن نوع الانفعال. (15)

كما وتلعب الانفعالات دوراً بالغ الأهمية في حياة اللاعب الرياضي، إذ ترتبط بسمات شخصيته وسلوكه ودوافعه وحاجاته وبأنواع الأنشطة التي يمارسها، إذ لا يوجد على الإطلاق أنواع من الممارسة الرياضية دون

أن تصطبغ بالانفعال، وتؤثر على شخصية اللاعب وعلى قدرته على التفاعل والتكيف مع البيئة وعلى أداء اللاعب ومستوى قدراته ومهاراته وخاصة في المنافسات الرياضية. (4: 9)

ويتفق محمد علاوي (2007)، اسامه راتب (2004) و ميك جراث McGrath (2007) بأن الانفعال أو الموقف الانفعالي يمر ضمن 4 مراحل أساسية هي: المثير (المتطلب البيئي): ويقصد بها استقبال المثيرات الخارجية أو الداخلية مثل ان يستمع اللاعب قبل المباراة الى أصوات الجماهير، إدراك المتطلب البيئي: وهو الحكم على المثير بطريقة أن له أثر إيجابي يزيد حماسه أو ان له أثر سلبي مثل الخوف من الإخفاق. الاستجابة الانفعالية: وهي مجموعة من المتغيرات الفسيولوجية والنفسية والبدنية التي تظهر على الفرد، وفي نفس الوقت تساعده على التهيؤ لاصدار السلوك الذي يزيل عنه هذه الحالة أو يخفف من حدتها. النتائج السلوكية: وهي مجموعة من الأفعال المناسبة لنوع المثير وشدته يقوم بها اللاعب والتي من شأنها إزالة الحالة الانفعالية وتخفيفها. (8) (2) (13) (4: 12-13)

وتذكر **باربرا (2011)** أن الانفعالات عبارته عن مجموعة من التغيرات الفسيولوجية وتتضمن أعراضها: زيادة عدد ضربات القلب، ارتفاع ضغط الدم، وميول فعلية ترتبط بطبيعة الانفعال مثل: الميل للهروب من الخوف، وخبرات ذاتية ترجع الى رد الفعل عند مواجهة الموقف الانفعالي. (14: 218-226)

ويؤكد **عبد اللطيف فرج (2009)** أن المظاهر الفسيولوجية تتمثل في تغييرات فسيولوجية تنشأ عنها إحساسات ومشاعر مختلفة يشعر بها الانسان أو تظهر على ملامحه حين إحساسه بالخوف، وهناك بعض الاعراض التي تصاحب هذا الخوف منها: خفقان القلب، الإحساس بوجع وهبوط في المعدة، تصبب العرق، الشعور بالضعف والاعياء، القيء والرعدة. (5: 20)

ويرى أحمد فوزي (2003) أنه في بعض الأحيان قد لا يستطيع الاخصائي النفسي ملاحظة اللاعب في أي فترة سابقة للمنافسات أو قبل بدايتها مباشرة أو قد يخطئ في تقدير الحالة الانفعالية ولكن بعد اندماجه يبدو في حالة انفعالية مغايرة تماما، وفي بعض ظروف التنافس تتغير النتيجة وقد تشهد حدة التنافس بحيث تؤثر على الحالة الانفعالية للاعب. من هنا أصبح لزاما على الاخصائي النفسي ملاحظة أداء اللاعب وسلوكه أثناء المنافسات الرياضية من أجل اتخاذ الاجراء المناسب للتخفيف من حدة انفعالاته وتوتره إذا كانت ظروف المنافسة تسمح بذلك. (1: 223-224)

كما أنه لا بد من دراسة الدوافع والانفعالات المرتبطة بالمنافسات الرياضية والتي يتأسس عليها وصول اللاعب إلى المستويات الرياضية العليا، فالإعداد النفسي المناسب للرياضي للمشاركة في المنافسات الرياضية وخاصة في حالة ما قبل المنافسة التي يتعرض فيها اللاعب يؤثر تأثيراً إيجابياً في الاستجابات المتعددة أثناء المنافسة الرياضية، فيجب تحقيق حالة نفسية متزنة للرياضي وبالتالي حالة جسمية تفيد في تحقيق التفوق وأحسن المستويات بعيداً عن القلق والتوتر والاستثارة، ولأن رياضة ألعاب القوى تتميز بأدائها الصعب ومتطلباتها البدنية العالية فإنها تعتمد على قدرات اللاعب البدنية والنفسية، ولتحقيق الإنجاز والمستوى الجيد لهذه الفعاليات لا بد من المتسابق امتلاك هذه القدرات، فتقليل الضغوطات النفسية لمتسابق ألعاب القوى قبل المنافسة تجعلهم أكثر اتزاناً من جميع النواحي لتكون عاملاً إيجابياً لتحقيق الطموح والرغبات خلال المنافسة الرياضية. (19)

وترى الباحثات ان الانفعالات تؤثر على اللاعب وتعمل على التقليل من فاعليته ودوره اتجاه تحقيق المستوى المطلوب وتعتبر الخبرات الانفعالية في بعض الأحيان دوافع في حد ذاتها وحالات الخوف والقلق أحسن مثال عن ذلك لأن فيها توتر يتميز بعدم الشعور بالراحة فيسعى اللاعب لإزالة هذا التوتر ليشعر بالراحة وعليه وجب على الرياضي إدراك العوامل التي تتحكم بالأحداث والمواقف لمعرفة تصنيف انفعالاته للتحكم فيها وتوجيهها، كما تعتبر الانفعالات حالات داخلية تصف جوانب معرفية خاصة واحساسات وردود أفعال فسيولوجية وسلوك تعبيرية معين، كما تظهر في أشكال عديدة ويصعب التحكم فيها، كما ترتبط بالمنافسات

بمجموعة من المتغيرات التي قد تزيد من حدة انفعالات اللاعب ومن ثم قد تحيده عن المستوى الأمثل له من التوتر والاستثارة، الامر الذي يؤثر على مستوى أدائه أثناء المنافسة.

أهداف البحث:

- ١- التعرف على المظاهر الفسيولوجية للاعبات العاب القوى بالدورة السادسة لرياضة المرأة بمجلس التعاون لدول الخليج العربية
- ٢- التعرف على الانفعالات النفسية للاعبات العاب القوى بالدورة السادسة لرياضة المرأة بمجلس التعاون لدول الخليج العربية

تساؤلات البحث:

- ١- ماهي المظاهر الفسيولوجية للاعبات العاب القوى بالدورة السادسة لرياضة المرأة بمجلس التعاون لدول الخليج العربية وأكثرها ظهوراً؟
- ٢- ماهي الانفعالات النفسية للاعبات العاب القوى بالدورة السادسة لرياضة المرأة بمجلس التعاون لدول الخليج العربية وأكثرها ظهوراً؟

إجراءات البحث:

- منهج البحث: استخدمت الباحثات المنهج المسحي الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة.

- عينة البحث: (59) لاعبة من لاعبات العاب القوى ممن وافقوا على إجراء الاستبيان.

المجال المكاني: الدورة السادسة لرياضة المرأة بمجلس التعاون لدول الخليج العربية (دولة الكويت- مملكة البحرين- دولة قطر- الامارات العربية المتحدة - المملكة العربية السعودية) المقامة في دولة الكويت بنادي كيفان لألعاب القوى في الفترة الزمنية 20-30 أكتوبر 2019.

- أداة جمع البيانات: استخدمت الباحثات أداة الاستبيان لجمع البيانات اللازمة من عينة الدراسة، وتم الاستعانة باستبيان دراسة مخناش سميحة. (9)

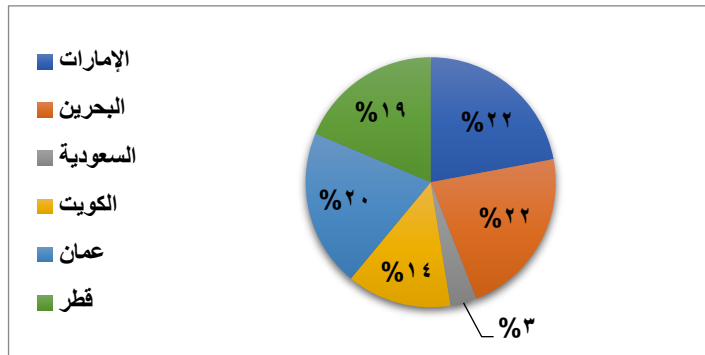
جدول (1) الدلالات الإحصائية لعينة البحث في القياسات الأساسية ن = 59

التقلطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	الدلالات الإحصائية القياسات
1.30	1.03	7.37	24.00	25.67	السن (سنة)

يتضح من جدول (1) أن البيانات الخاصة بعينة البحث الكلية معتدلة وغير مشتتة وتتسم بالتوزيع الطبيعي للعينة، حيث بلغ معامل الالتواء (1.03) وهذه القيم تقترب من الصفر، وتقع في المنحنى الاعتمادي بين (± 3) ، مما يؤكد على اعتدالية العينة في متغير السن .

جدول (2) التكرارات والنسب المئوية لعينة البحث وفقا للدولة

الدولة	العدد	النسبة المئوية
الإمارات	13	22.03
البحرين	13	22.03
السعودية	2	3.39
الكويت	8	13.56
عمان	12	20.34
قطر	11	18.64



شكل بياني (1) يوضح النسب المئوية لعينة البحث وفقا للدولة لعينة البحث

عرض ومناقشة النتائج

أولاً: عرض النتائج:

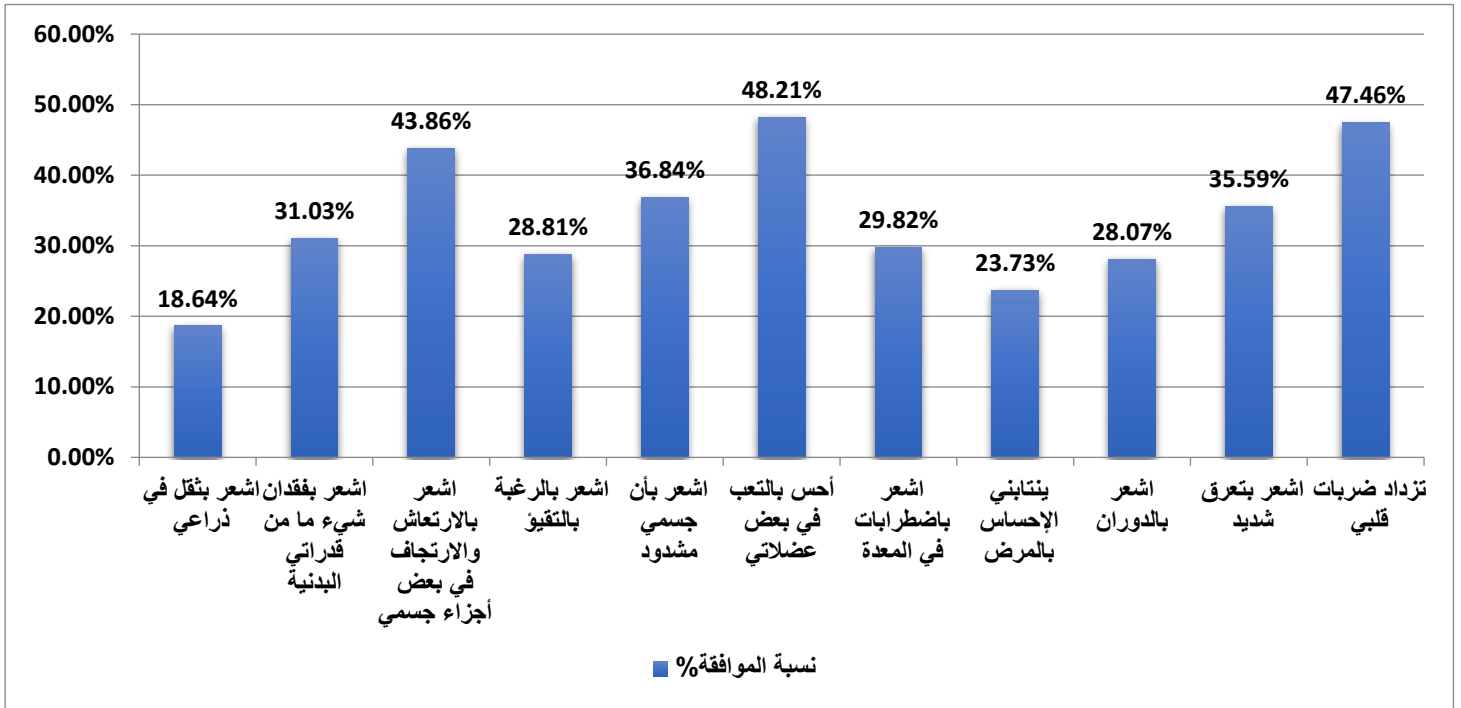
جدول (3) التكرارات والنسب المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة للمحور الثاني: المظاهر الفسيولوجية ن=59

النسبة المئوية %	مستوى الدلالة (P value)	مربع كاي	لا		نعم		ن	العبارات	م
			النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار			
%18.64	0.00	*23.20	%81.36	48	%18.64	11	59	اشعر بثقل في ذراعي	1
%31.03	0.00	*8.35	%68.97	40	%31.03	18	58	اشعر بفقدان شيء ما من قدراتي البدنية	2
%43.86	0.35	0.86	%56.14	32	%43.86	25	57	اشعر بالارتعاش والارتجاف في بعض أجزاء جسمي	3
%28.81	0.00	*10.59	%71.19	42	%28.81	17	59	اشعر بالرغبة بالتقيؤ	4
%36.84	0.05	*3.95	%63.16	36	%36.84	21	57	اشعر بأن جسمي مشدود	5
%48.21	0.79	0.07	%51.79	29	%48.21	27	56	أحس بالتعب في بعض عضلاتي	6
%29.82	0.00	*9.28	%70.18	40	%29.82	17	57	اشعر باضطرابات في المعدة	7
%23.73	0.00	*16.29	%76.27	45	%23.73	14	59	ينتابني الإحساس بالمرض	8
%28.07	0.00	*10.97	%71.93	41	%28.07	16	57	اشعر بالدوران	9
%35.59	0.03	*4.90	%64.41	38	%35.59	21	59	اشعر بتعرق شديد	10
%47.46	0.70	0.15	%52.54	31	%47.46	28	59	تزداد ضربات قلبي	11
%32.76	0.01	*6.90	%67.24	39	%32.76	19	58	اشعر بضيق في التنفس	12
%32.20	0.01	*7.48	%67.80	40	%32.20	19	59	أشعر بصداع بسيط في رأسي	13
%59.65	0.15	2.12	%40.35	23	%59.65	34	57	أشعر بالراحة الجسمية	14
%36.84	0.05	*3.95	%63.16	36	%36.84	21	57	أشعر بما يشبه الألم في بعض أعضاء جسمي	15
%86.44	0.00	*31.34	%13.56	8	%86.44	51	59	أشعر بأنني سوف أظهر في أحسن حالاتي في المباراة	16
%82.46	0.00	*24.02	%17.54	10	%82.46	47	57	أحب التنافس في الأنشطة التي تتطلب مجهوداً بدنياً	17

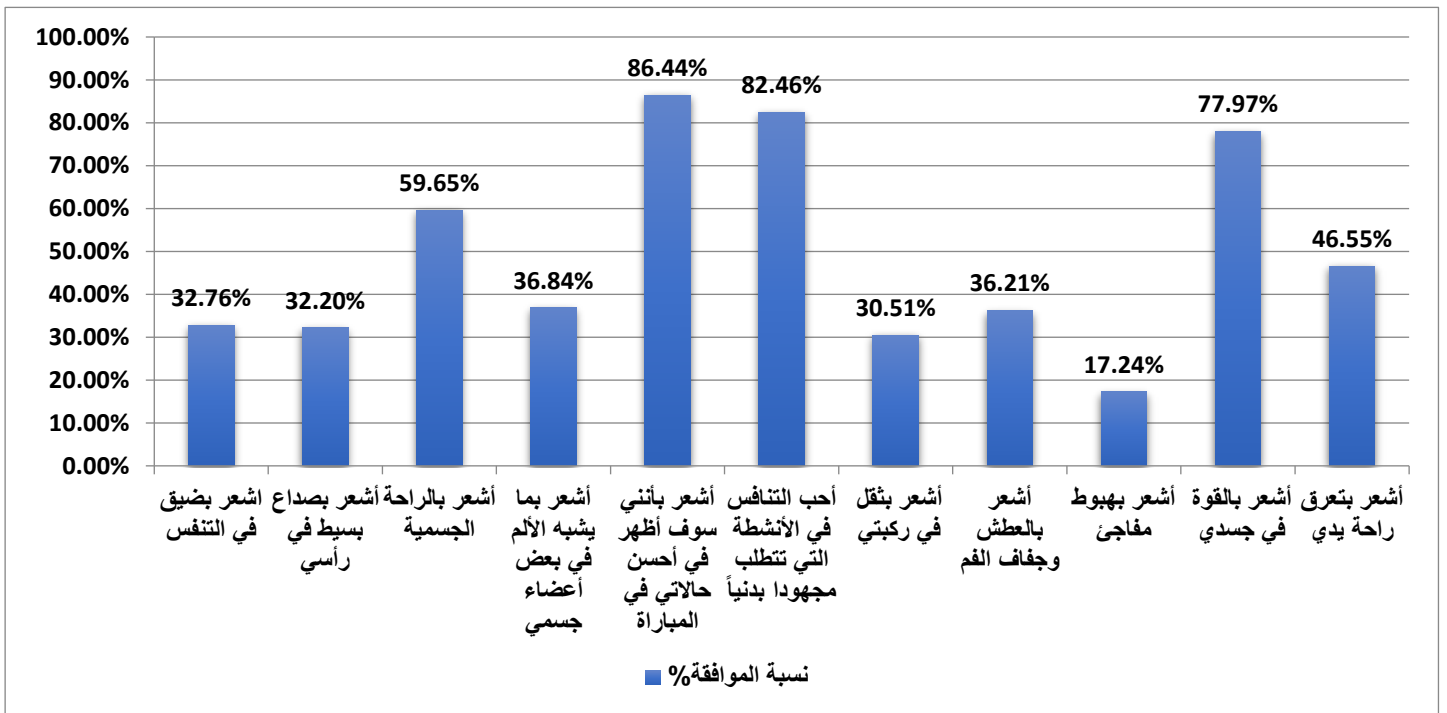
النسبة المنوية %	مستوى الدلالة (P value)	مربع كاي	لا		نعم		ن	العبارات	م
			النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار			
%30.51	0.00	*8.97	%69.49	41	%30.51	18	59	أشعر بثقل في ركبتي	18
%36.21	0.04	*4.41	%63.79	37	%36.21	21	58	أشعر بالعطش وجفاف الفم	19
%17.24	0.00	*24.90	%82.76	48	%17.24	10	58	أشعر بهبوط مفاجئ	20
%77.97	0.00	*18.46	%22.03	13	%77.97	46	59	أشعر بالقوة في جسدي	21
%46.55	0.60	0.28	%53.45	31	%46.55	27	58	أشعر بتعرق راحة يدي	22

*مربع كاي معنوي عند مستوى 0.05 حيث مستوى الدلالة $0.05 \geq$ عند درجة الحرية $1=3.84$

يتضح من جدول (3) و الخاص التكرارات والنسب المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات المحور الأول: المظاهر الفسيولوجية، وجود فروق معنوية في معظم العبارات حيث كانت قيمة مربع كاي المحسوبة أكبر من قيمة مربع كاي الجدولية عند مستوى $0.05 = (3.84)$ ، بينما لا يوجد فروق في العبارات رقم (3) ، (6 ، 11 ، 14 ، 22) حيث كانت قيمة مربع كاي المحسوبة أقل من قيمة مربع كاي الجدولية عند مستوى $0.05 = (3.84)$ ، وتراوحت قيم نسب الموافقة لعبارات المحور ما بين (17.24% إلى 86.44%)



شكل بياني (2) يوضح النسبة المئوية لعبارات المحور الثاني: المظاهر الفسيولوجية لعينة البحث



تابع شكل بياني (2) يوضح النسبة المئوية لعبارات المحور الثاني: المظاهر الفسيولوجية لعينة البحث

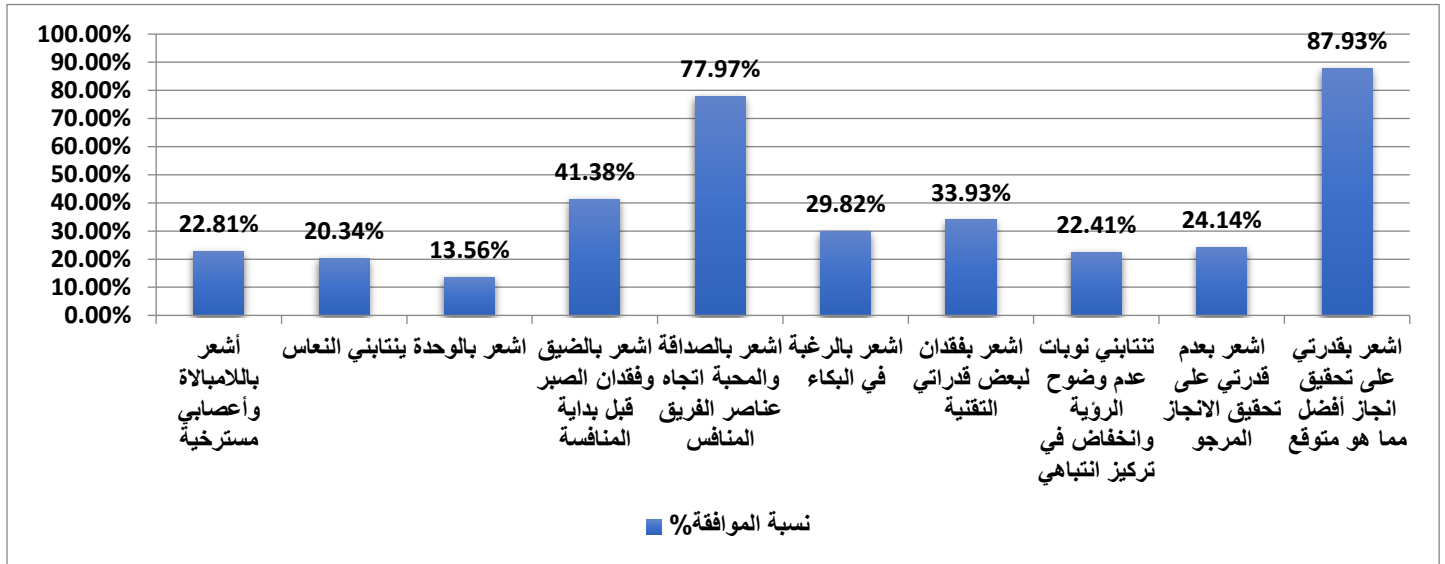
جدول (4) التكرارات والنسب المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة للمحور الأول: الانفعالات النفسية ن=59

م	العبارات	ن	نعم		لا		مربع كاي	مستوى الدلالة (P value)	النسبة المئوية %
			التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة %			
1	أشعر باللامبالاة وأعصابي مسترخية	57	13	%22.81	44	%77.19	*16.86	0.00	%22.81
2	ينتابني النعاس	59	12	%20.34	47	%79.66	*20.76	0.00	%20.34
3	اشعر بالوحدة	59	8	%13.56	51	%86.44	*31.34	0.00	%13.56
4	اشعر بالضيق وفقدان الصبر قبل بداية المنافسة	58	24	%41.38	34	%58.62	1.72	0.19	%41.38
5	اشعر بالصدقة والمحبة اتجاه عناصر الفريق المنافس	59	46	%77.97	13	%22.03	*18.46	0.00	%77.97
6	اشعر بالرغبة في البكاء	57	17	%29.82	40	%70.18	*9.28	0.00	%29.82
7	اشعر بفقدان لبعض قدراتي التقنية	56	19	%33.93	37	%66.07	*5.79	0.02	%33.93
8	تنتابني نوبات عدم وضوح الرؤية وانخفاض في تركيز انتباهي	58	13	%22.41	45	%77.59	*17.66	0.00	%22.41
9	اشعر بعدم قدرتي على تحقيق الانجاز المرجو	58	14	%24.14	44	%75.86	*15.52	0.00	%24.14
10	اشعر بقدرتي على تحقيق انجاز أفضل مما هو متوقع	58	51	%87.93	7	%12.07	*33.38	0.00	%87.93
11	اشعر بانني غير قادر على التركيز ولا تهمني نتائج المنافسة	57	10	%17.54	47	%82.46	*24.02	0.00	%17.54
12	أشعر بالضغط النفسي	59	26	%44.07	33	%55.93	0.83	0.36	%44.07
13	اشعر بعصبية ونرفزة شديدة	59	13	%22.03	46	%77.97	*18.46	0.00	%22.03
14	ينتابني بعض التشاؤم	59	20	%33.90	39	%66.10	*6.12	0.01	%33.90
15	أشعر باطمئنان وعندي ثقة بالفوز في المباراة	58	46	%79.31	12	%20.69	*19.93	0.00	%79.31
16	تراودني أفكار بعدم الاشتراك في المباراة	58	12	%20.69	46	%79.31	*20.76	0.00	%20.69

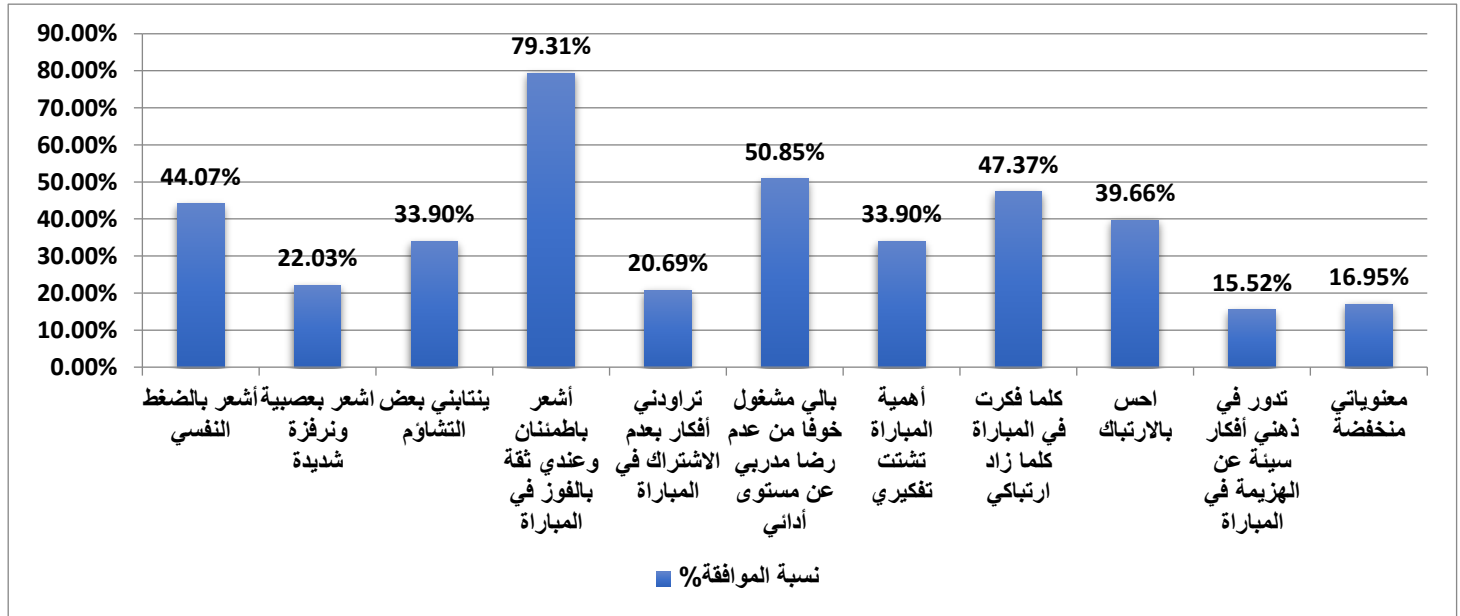
النسبة المنوية %	مستوى الدلالة (P value)	مربع كاي	لا		نعم		ن	العبارات	م
			النسبة %	التكرار	النسبة %	التكرار			
%50.85	0.90	0.02	%49.15	29	%50.85	30	59	بالي مشغول خوفا من عدم رضا مدربي عن مستوى أدائي	17
%33.90	0.01	*6.12	%66.10	39	%33.90	20	59	أهمية المباراة تشتت تفكيري	18
%47.37	0.69	0.16	%52.63	30	%47.37	27	57	كلما فكرت في المباراة كلما زاد ارتباكي	19
%39.66	0.12	2.48	%60.34	35	%39.66	23	58	احس بالارتباك	20
%15.52	0.00	*28.49	%84.48	49	%15.52	9	58	تدور في ذهني أفكار سيئة عن الهزيمة في المباراة	21
%16.95	0.00	*25.78	%83.05	49	%16.95	10	59	معنوياتي منخفضة	22

*مربع كاي معنوي عند مستوى 0.05 حيث مستوى الدلالة $0.05 \geq$ عند درجة الحرية $1=3.84$

يتضح من جدول (4) و الخاص التكرارات والنسب المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات المحور الأول: الانفعالات النفسية، وجود فروق معنوية في معظم العبارات حيث كانت قيمة مربع كاي المحسوبة أكبر من قيمة مربع كاي الجدولية عند مستوى $0.05 = (3.84)$ ، بينما لا يوجد فروق في العبارات رقم (4) ، 12 ، 17 ، 19 ، 20) حيث كانت قيمة مربع كاي المحسوبة أقل من قيمة مربع كاي الجدولية عند مستوى $0.05 = (3.84)$ ، وتراوحت قيم نسب الموافقة لعبارات المحور ما بين (15.52% إلى 87.93%)



شكل بياني (3) يوضح النسبة المئوية لعبارات المحور الأول: الانفعالات النفسية لعينة البحث



تابع شكل بياني (3) يوضح النسبة المئوية لعبارات المحور الأول: الانفعالات النفسية لعينة البحث

ثانياً: مناقشة النتائج:

التساؤل الأول: ماهي المظاهر الفسيولوجية للاعبات القوي في بطولة الخليج وأكثرها ظهوراً؟

يتضح من جدول (3) و الخاص التكرارات والنسب المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات المحور الأول: المظاهر الفسيولوجية، وجود فروق معنوية في معظم العبارات حيث كانت قيمة مربع كاي المحسوبة أكبر من قيمة مربع كاي الجدولية عند مستوى $0.05 = (3.84)$ العبارات هي:

(اشعر بثقل في ذراعي، اشعر بفقدان شيء ما من قدراتي البدنية، اشعر بالرغبة بالتقيؤ، اشعر بأن جسمي مشدود، اشعر باضطرابات في المعدة، ينتابني الإحساس بالمرض، اشعر بالدوران، اشعر بتعرق شديد، اشعر بضيق في التنفس، أشعر بصداخ بسيط في رأسي، أشعر بما يشبه الألم في بعض أعضاء جسمي، أشعر بأنني سوف أظهر في أحسن حالاتي في المباراة، أحب التنافس في الأنشطة التي تتطلب مجهوداً بدنياً، أشعر بثقل في ركبتي، أشعر بالعطش وجفاف الفم، أشعر بهبوط مفاجئ، أشعر بالقوة في جسدي)

إن الانفعالات المختلفة ترتبط بكثير من المظاهر والتغيرات الفسيولوجية الداخلية لأعضاء الجسم المختلفة وتتمثل هذه التغيرات بالدورة الدموية، القلب، التنفس، الهضم و غدد الإفرازات الداخلية والعضلات وكذلك تغيرات جسمية والتي تعبر عن نوع الانفعال. (16)

ويذكر مجدي عبدالنبي (2017) أن من المظاهر الفسيولوجية عبارته عن حالات داخلية ذاتية تتميز بارتباطها بتغيرات فسيولوجية تختلف من انفعال لآخر و تتمثل في التغيرات التي ترتبط بالدورة الدموية و القلب و أعضاء التنفس و الهضم و غدد الإفرازات الداخلية والعضلات، حيث ترتبط الانفعالات بالنشاط الزائد في عمل العضلات و كذلك ارتفاع في درجة الصوت أو الكلام حيث تلعب حركات التنفس دوراً كبيراً بالنسبة للانفعالات إذ تقوم بوظيفتين الأولى: تقوية عملية تبادل الغازات و بذلك تضمن تزويد العضلات بالأكسجين الثانية: تسمح للهواء بالاندفاع من مزار الحنجرة و تؤكد الاهتزاز اللازم للأحبال الصوتية، وكذلك يحس الفرد بضغط شديد في بعض الحالات الانفعالية الشديدة بمشاكل عملية الهضم و نشاط الغدد و يمكن أن ينجر عنه وقف أو إعاقة الحركة الدودية في الأمعاء ، و قد تمكن كانون بواسطة الفحص بالأشعة من ملاحظة توقف الحركة الدودية في حالة الخوف كما يمكن ملاحظة التغيرات المختلفة بالنسبة لإفرازات العصور العظمي. (15)

وتختلف نتائج دراسة منخاش سميحة (2017) مع نتائج الدراسة الحالية في الشعور بالثقل بالذراع حيث إن الانفعالات السارة تساعد في قدرة الفرد على بذل المزيد من الجهد، وتعمل كدافع في توجيه واثارة الفرد نحو الأداء، ومحاولة تحقيق الأهداف، كما تساعد على مقاومة ومواجهة الاحداث ومجابهة الصعاب هذا اضافة الى انها تعمل على مساعدة الفرد في رفع درجة الاستمتاع بوقته نظراً لحاجته الماسة الى مستوى معين من الانفعالات السارة. (9: 50)

ويتفق أحمد فوزي (2003) مع الدراسة الحالية بأن مظاهر الانفعالات في عمليات الاثارة العصبية في مراكز متعددة وانخفاض عمليات الكف العصبي مما يزيد من افراز العرق، سرعة التنفس وضربات القلب. (1: 219)

وتوضح بعض الدراسات التي قامت بعمل الاختبارات الفسيولوجية الدالة لحالة التوتر الانفعالي، تشخيص حالة الانفعال عن طريق مجرى الدم في العضلات، حيث ثبت أخيراً وجود علاقة مباشرة بين الحالة الانفعالية

وكمية مجرى الدم في عضلات الجسم حيث وجد أن قوة اندفاع الدم من القلب في حالات التوتر الشديد تزيد لتران في الدقيقة الواحدة عن الظروف الاعتيادية، وكذلك في حالات الحزن والاكتئاب ينخفض التوتر، ولكن في حالات الخوف من الفشل يزيد التوتر الى درجة قد تؤدي الى تقلص العضلات مما قد يعوقها عن العمل، ويتوقف ذلك على نوع المنافسة وأهميتها وكذلك قوة الخصم المنافس. (17)

ويشير **عبد العزيز محمد (2006)** إلى القلق يظهر الأعراض الجسمية لنشاط الجهاز العصبي اللاإرادي مثل زيادة معدل التنفس وضربات القلب وتسبب العرق وآلام المعدة، ويرجع ذلك إلى العديد من التغيرات السلوكية الظاهرة على اللاعب مثل تعبيرات الوجه وأشكال العلاقة مع الزملاء والمنافسين. (6: 27)

وترى الباحثات ن الحالة الانفعالية التي يكون عليها الرياضي تلعب دورا غاية في الاهمية في المواقف التنافسية، فما يعتري الجسم من تغيرات فسيولوجية تنتج عن انفعالات مثل الضيق أو الفرح، إنما هي بمثابة تنظيمات داخلية تهئ الرياضي لكي يصدر أداء حركيا يتفق مع ما اعتراه من انفعال أثناء التنافس.

التساؤل الثاني: ماهي الانفعالات النفسية للاعب القوي في بطولة الخليج وأكثرها ظهوراً؟

يتضح من جدول (4) و الخاص التكرارات والنسب المئوية ومربع كاي ونسبة الموافقة لعبارات المحور الأول: الانفعالات النفسية، وجود فروق معنوية في معظم العبارات حيث كانت قيمة مربع كاي المحسوبة أكبر من قيمة مربع كاي الجدولية عند مستوى $0.05 = (3.84)$

العبارات هي:

(أشعر باللامبالاة وأعصابي مسترخية، ينتابني النعاس، اشعر بالوحدة، اشعر بالصداقة والمحبة اتجاه عناصر الفريق المنافس، اشعر بالرغبة في البكاء، اشعر بفقدان لبعض قدراتي التقنية، تنتابني نوبات عدم وضوح الرؤية وانخفاض في تركيز انتباهي، اشعر بعدم قدرتي على تحقيق الانجاز المرجو، اشعر بقدرتي على تحقيق انجاز أفضل مما هو متوقع، اشعر بانني غير قادر على التركيز ولا تهمني نتائج المنافسة، اشعر بعصبية ونرفزة شديدة، ينتابني بعض التشاؤم، أشعر باطمئنان وعندي ثقة بالفوز في المباراة، تراودني أفكار بعدم الاشتراك في المباراة، أهمية المباراة تشتت تفكيري، تدور في ذهني أفكار سيئة عن الهزيمة في المباراة، معنوياتي منخفضة).

وهذا ما يؤكد **هاني محمد حجر، محمود إسماعيل (2014)** بأن الرياضة تعمل على التخلص من التوتر العصبي والارهاق النفسي والتخلص من الكبت، حتى يتمكن الفرد من خلال اللعب من ترقية الانفعالات وضبط النفس وتحقيق التكيف النفسي، ويمكنه أيضاً ضبط النفس والسيطرة عليها في مواقف اللعب المختلفة، وقد أثبتت الأبحاث مدى تأثير الرياضة على سلوك الأفراد الممارسين لها من توازن في الانفعالات، والقدرة على السيطرة وعلى تحمل الألم والثقة بالنفس واحترام الذات. (10: 63)

ويوضح **عكلة سليمان (2016)** أن الرياضة تعمل على إشباع حاجات الفرد من أجل بناء تقدير الذات وبناء الثقة بالنفس وإنجاز الواجبات المطلوبة منه تدفعه لمزيد من بناء الثقة، كما انها من أحد الأسباب المساعدة للتخلص من بعض أنواع القلق الانفعالي وتحسن الحالة المزاجية، كما أن الفرد يكتسب القيم التربوية الإيجابية والتي يتقبلها المجتمع والبعد عن العادات المضادة، وكذلك له تأثيرات إيجابية على اضطرابات. (7: 211)

ويرى أحمد فوزي (2003) أنه عندما يقترب موعد المنافسة قد تبدأ بعض مظاهر الانفعالات، وقد تستغرق هذه المظاهر يوماً أو يومين أو أكثر، وذلك تبعاً لأهمية المنافسة وطبيعتها وغير ذلك من المتغيرات التي تؤثر في حدة الانفعالات المرتبطة بالمنافس الرياضي، في هذه المرحلة لابد من ملاحظة اللاعب وتحديد حالته حتى لا تؤثر حالته الانفعالية على المرحلة التالية. (1: 218-219)

ويذكر عبد العزيز عبد المجيد محمد (2006) إلى أن حالة القلق يرتبط بالتوقع السلبي لمستوى الأداء والتصور للفشل وافتقار التركيز وتشتيت الانتباه، وغير ذلك من الأفكار السلبية التي ترتبط بطبيعة المنافسات الرياضية. (6: 27)

وتتفق الدراسة الحالية مع دراسة منخاش سميحة (2017) بأن معظم اللاعبين يشعرون بالصدقة والمحبة اتجاه عناصر فريقه حيث ان الفوز تصاحبه انفعالات إيجابية أما الهزيمة تصاحبها انفعالات سلبية وكلا النوعين من الانفعالات يجب الاهتمام بها وعدم مغالاتها حتى لا تؤثر وتؤتي بثمار غير مفيدة للاعب فالفوز يؤدي الى السعادة والخسارة تؤدي الى الحزن. (9: 42)

وتتفق الدراسة الحالية مع ما جاء به أحمد فوزي (2003) حول فقدان السيطرة على النفس وصعوبة ضبطها وقد يصل الامر الى البكاء وخاصة عند النساء. (1: 226-227)

ويشير محمد علاوي (2007) ان لدى المرأة طبيعة انفعالية كالقلق والاستثارة في مواجهة الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسات الرياضية. (8: 175)

وتتفق الباحثات مع ما تشير له هدى البياتي (2004) الى اننا بحاجة الى القدر المعقول من التوتر ليحرك فينا النشاط للقيام بواجباتنا وتحقيق ما نصبوا اليه من أهداف، اذ كلما زاد التوتر عن هذا المستوى يبدأ التأثير السلبي على الرياضي. (11: 26)

وهذا ما أكده أسامه راتب (2004) في أن حالة الطاقة النفسية المثلى تعد أفضل تهيئة أو تعبئة نفسية لدى الرياضي حتى يستطيع من خلالها تحقيق أفضل أداء أثناء المنافسة. (3: 676)

الاستنتاجات:

استناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث وفي ضوء أهداف وتساؤلات البحث وفي حدود عينة البحث وخصائصها تمكنت الباحثات من التوصل الى الاستنتاجات التالية:

- ١ . معظم اللاعبين يتعرضن لبعض الظواهر الفسيولوجية والانفعالات النفسية قبل المباراة.
- ٢ . تساعد بعض الظواهر الفسيولوجية والانفعالات النفسية على أداء أفضل مستوى أثناء المنافسة.
- ٣ . التحضير النفسي الجيد ينعكس بالإيجاب على مردود اللاعبين.
- ٤ . معظم اللاعبين يزداد حماسهم وأدائهم رغم ما يشعرون به من قلق وتوتر.
- ٥ . لأهمية المنافسة دور كبير في التأثير على سلوك وأداء اللاعبين سواء ايجابيا أو سلبيا.

توصيات البحث:

- ١ - ضرورة نشر نتائج البحث لكل المهتمين بالمجال الرياضي.
- ٢ - تطبيق البحث على لاعبين في مختلف الأنشطة الرياضية.
- ٣ - ضرورة اهتمام المدربين بتهيئة اللاعبين من الناحية النفسية والبدنية والعقلية.
- ٤ - تشجيع اللاعبين ورفع المعنويات لديهم وتقبل الفوز والخسارة وكسب الروح الرياضية.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- 1 أحمد أمين فوزي (2003) مبادئ علم النفس الرياضي، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة
- 2 اسامه كامل راتب (2004) تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة
- 3 اسامه كامل راتب (2004) النشاط البدني والاسترخاء، ، دار الفكر العربي، القاهرة
- 4 عبدالرحمن رجب الرفاتي (2015) الذكاء الانفعالي النظرية والتطبيق في علم النفس الرياضي، الطبعة الثانية، دار المأمون للنشر والتوزيع، عمان
- 5 عبداللطيف حسين فرج (2009) الاضطرابات النفسية (الخوف، القلق، التوتر، الانفصام، الامراض النفسية للأطفال) الطبعة الأولى ، دار الحامد للنشر والتوزيع، الأردن
- 6 عبدالعزيز عبدالمجيد محمد (2006) سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، الزقازيق.
- 7 عكلة سليمان الحوري (2016) رؤية معاصرة علم النفس الرياضي، الطبعة الأولى مركز الكتاب الحديث، القاهرة.
- 8 محمد حسن علاوي (2007) مدخل في علم النفس الرياضي، الطبعة 7 ، دار الكتاب للنشر ، القاهرة
- 9 مخناش سميحة (2017) الانفعالات النفسية وانعكاسها على مستوى أداء لاعبي الكرة الطائرة قبل المنافسة صنف أكابر ، رسالة ماجستير،جامعه محمد بوضياف - المسيلة
- 10 هاني محمد حجر ، محمود إسماعيل (2014) الرياضة وصحة المجتمع، ط1، مركز الكتاب الحديث للنشر، القاهرة
- 11 هدى جلال محمد البياتي (2004) بناء وتقنين مقياس للتوتر النفسي لدى اللاعبين المتقدمين في الألعاب الفرعية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعه بابل العراق.

ثانياً: المراجع الاجنبية:

- 12 Tonsing, Tiffanye Vargas (2004) An Examination of Pre-game Speeches and Their Effectiveness in Increasing Athletes' Levels of Self-efficacy and Emotion,
- 13 Weinberg, Robert S. & Gould Daniel (2007) Foundation of sport and exercise psychology . 4th ed human kinetics
- 14 Barbara L. Fredrickson(2011) The Role of Positive Emotions in Positive Psychology The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions [Am Psychol](#). Author manuscript; available in PMC 2011 Jun 24. Published in final edited form as: [Am Psychol. 2001 Mar; 56\(3\): 218–226.](#)

- 15 <https://www.facebook.com/540635032628678/photos/a.540638239295024/1705610296131140/?type=1&theater>
- 16 <https://www.facebook.com/bassemha8/posts/920710844726806/>
- 17 <http://humansolok.blogspot.com/2017/11/blog-post.html>
- 18 <https://www.facebook.com/almijharathletic/posts/1340070709433667/>
- 19 https://www.google.com/search?ei=55oQX76QJK-XlwS_wqzoCA&q=%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%B9%D8%AF%D8%A7%D8%AF+%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3%D9%8A+%D9%84%D9%84%D8%A7%D8%B9%D8%A8%D9%8A%D9%86+%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%A7%D8%A8+%D8%A7%D9%84%D9%82%D9%88%D9%8A&oq=%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%B9%D8%AF%D8%A7%D8%AF+%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3%D9%8A+%D9%84%D9%84%D8%A7%D8%B9%D8%A8%D9%8A%D9%86+%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%A7&gs_lcp=CgZwc3ktYWIQARgAMggIIRAWEB0QHjoCCAA6CAgAELEDEIMBOgQIABADOgYIABAWEB46BAgAEBM6CAgAEBYQHhATUIe-AViMkgJg-qUCaABwAHgAgAHIA4gBmTaSAQgyLTI2LjAuMZgBAKABAaoBB2d3cy13aXo&scient=psy-ab#spf=1594923945141